

夏のヘアケアと栄養について考えましょう

～美しい髪と健康な頭皮を作るために～

夏は紫外線や汗、冷房による乾燥など、髪がダメージを受けやすくなっています。それぞれ自分に合ったシャンプーやヘアケアについては“マイルール”があると思います。今回は髪と頭皮のために食事、栄養素をしっかりと補うことで、体の内側から健康になる方法をお伝えします。

栄養素	はたらき	含まれている食品
たんぱく質	髪の主成分のほとんどは「ケラチン」とよばれる多くのアミノ酸が結合したたんぱく質です。体内で合成されないため、食事からしっかりとる必要があります	肉・魚・大豆、大豆製品・卵牛乳、乳製品
亜鉛	毛髪の主成分であるケラチンの合成に必要です	牡蠣・チーズ・レバー・ごまアーモンド・うなぎのかば焼き・ホタテ貝柱
銅	髪を黒くするメラニン色素を作る酵素を活性化します	干しエビ・レバー・ナッツ類 ほたるいか・大豆
鉄	全身に血液を運んで、細胞の活動を高める大切な働きがあります（食と健康情報第63回参照） 1本1本の毛先まで栄養素を運んでくれます	赤身肉・かつお・レバー・卵厚揚げ・ひじき・枝豆・ほうれん草、小松菜などの青菜
ビタミンB群	頭皮の過剰な皮脂分泌をおさえる。育毛効果が期待できる毛母細胞への栄養補給をスムーズに行います	豚肉とその加工品(ハムなど) マグロ赤身・うなぎのかば焼き・納豆
ビタミンE	血行を促進して毛母細胞へ十分な栄養を行きわたらせる。また、抗酸化力が強く、紫外線によるダメージによる細胞ケアにも欠かせません 「エイジングケアビタミン」ともいわれる	卵黄・アボカド・アーモンド ピーナッツ・かぼちゃ・赤パプリカ・にら

ヘアケアに必要な栄養素について、ご理解いただけたでしょうか・・・

髪がまとまらない、パサつく、抜け毛などが気になる場合も栄養摂取と深い関係があります。

毎日の食事のポイントと季節の食材をご紹介します

◆主菜は毎食食べましょう <たんぱく質、その他たくさんの栄養素を補給できる>

- ・朝食の卵かけごはんにあボカドや納豆をプラスする
- ・うなぎのかば焼き
- ・豚しゃぶサラダ（ナッツやごまソースをかける）
- ・かつおのタタキサラダ風（スライスオニオン、パプリカ、にら等とポン酢しょうゆで）
- ・ホタテ貝柱と卵の炒め物
- ・豚肉、厚揚げ入りひじき炒め

◆ビタミンB群、ビタミンE摂取のために

- ビタミンB群：上記のようにたんぱく質を含む主菜からの摂取が効率的
朝食に納豆、ハム、ウインナーなど簡単にできるものを加えましょう
- ビタミンE：スクランブルエッグにアーモンドなどのナッツを散らす
緑黄色野菜をソテーしたり、ゆでてごま和えにする
かぼちゃの煮物にすりごまをまぶす

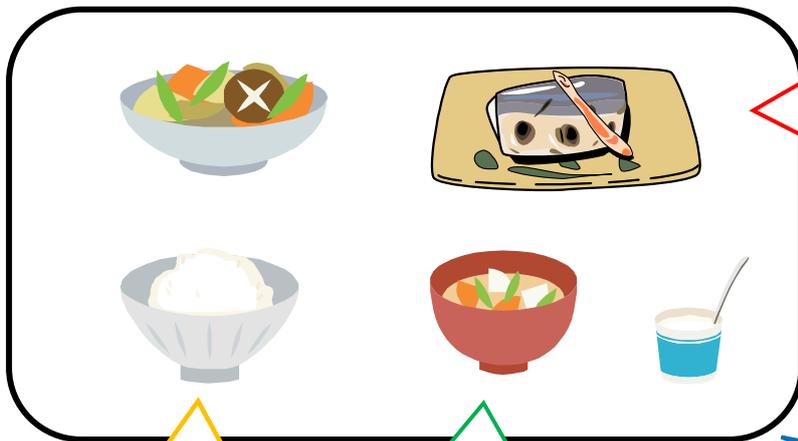
◆夏のヘアケアで気をつけること

- 紫外線が強いので帽子や日傘を忘れずに出かけましょう
- プールや海に行ったら早めにシャンプーしましょう
- 汗をかいて1日に2回洗う場合、潤いが失われないように1回はお湯で流すだけでよいです
- 暑いからと冷たい食べ物や飲み物をとり過ぎないようにしましょう。血行が滞ると頭皮にもよくありません

◆夏の暑さ対策に

- 旬の食材を食べましょう（きゅうりや茄子、すいかなどは適度に汗をかいて体をひんやりさせてくれます）
- 食事の中に酸味のあるものを取り入れましょう。酢の物、梅干しなどクエン酸を含む食べ物には疲労回復効果があります。消化液の分泌を促して胃腸の負担をやわらげ、食欲をアップしてくれます

以上のように日ごろから、1日3食の食事を摂ること、偏りなく主食とおかずをそろえて食べることを心がけましょう。



主菜

肉・魚・卵・豆腐・大豆製品などたんぱく質を多く含み、筋肉や体を作る材料となる

目安量：1日3食で以下の量を！

- 薄切り肉 3枚（約80g）
- 魚の切り身 1切れ
- 卵 1個
- 豆腐 1/3丁

主食

ご飯・パン・麺など炭水化物を含み、エネルギー源となる

目安量：1日3杯（ご飯）

副菜（小鉢、汁物）

野菜、きのこ類、海藻類は食物繊維やビタミン、ミネラルを含み、体の調子を整える

目安量：サラダ、加熱野菜など合わせて小鉢で1日5皿程度

牛乳、乳製品

カルシウム、ビタミンDを含み、丈夫な骨を作り、強い筋肉を作る基になる

目安量：牛乳コップ1杯